



مهارت‌های زندگی ۱

(ویژه مریان)

مؤلفین:

دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز

مهرنازادات حسینی - آذر طاهری

سرشناسه	: دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز - مهرناز سادات حسینی -
عنوان و نام پدیدآور	آذر طاهری مهارت‌های زندگی ۱: (ویژه مربیان) / مولفین: مهدی منوچهری ... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: مهدی منوچهری، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۸۳ ص:؛ جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۴۰۳۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا ۸۲۷۱۳۹۴/۲، BF۶۳۷
دداشت	: کتابنامه: ص. ۸۳ عنوان اصلی: مهارت‌های زندگی
موضوع	: روان شناسی (مهارت‌های زندگی)
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۵۷۴۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱

مهارت‌های زندگی ۱

مولفین: دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز - مهرناز سادات حسینی - آذر طاهری

صفحه آرا: لیلا حائری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

ناشر: مؤلف

تیراژ:

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۴۰۳۹-۸

شناسه افزوده: منوچهری، مهدی، ۱۳۵۷

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	بخش اول: خود آگاهی
۱۷	بخش دوم: ارتباط موثر
۳۱	بخش سوم: مدیریت استرس
۶۳	بخش چهارم: تصمیم گیری و حل مسئله
۸۱	منابع

مقدمه

امروزه تحولات اجتماعی و خانوادگی و تغییر در سبک زندگی، بسیاری از افراد را در برخورد با مسائل روزمره زندگی با مشکل مواجه نموده است. بنابراین سازمان بهداشت جهانی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به منظور ارتقای کیفیت زندگی طراحی و به همه افراد جامعه توصیه می‌کند تا آنرا فرا گیرند.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که به افراد در سازگاری با محیط کمک می‌کند. هدف آن این است که از طریق اجرای این برنامه در طول زندگی فرصت‌هایی فراهم گردد تا افراد ترسند در برخورد با مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی بالغانه و موثر عمل نمایند.

کتاب حاضر سعی دارد به زنان ساده و کاربردی و با تمرکز بر یادگیری فعال و مشارکتی به دانشجویان روان‌شناسی که قصد آرزو این مهارت‌ها را دارند کمک نماید.

هدف اصلی این مجموعه که حاصل تلاش گروهی می‌باشد، این است که مربیان مهارت‌های زندگی قدم به قدم با مراحل اجرای کار آشنا شده، تا بتوانند در مدت زمان مشخص این مهارت‌ها را در گروه اجرا نمایند.

در خاتمه از راهنمایی و حمایت سرکار خانم دکتر فریبا بشردیست و سرکار خانم ریحانه نیک‌پرور که در این مسیر یاریگر ما بودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

گروه مولفین